اختبارات سلاح التلميذ النهائية

مجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي. ( )

٢- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

(أ) القلب (ب) المعدة (جـ) السكر (د) الباطنة

٢- يجب اتِّباع كل ممَّا يلي ليكون يومنا صحِّيًّا ما عدا ....

(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شُرْب الماء بكمِّيات كبيرة

(جـ) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميًّا

٣- عند حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

(أ) الماء (ب) الكهرباء (جـ) الغاز الطبيعي (د) الإسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

(أ) غسل (ب) نشر (جـ) كي (د) تخزين

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ .... للتهوية.

٢- سبب فساد الأطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا و ....

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

٤- قبل عرض المنتج في الأسواق يجب تجربته من خلال مجموعة ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الأدوات البلاستيكية	(أ) سامَّة عند خدش الطلاء أثناء الطهي
٢- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(ب) قد تذوب في الإناء الساخن فتضر صحتنا
٣- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(جـ) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية



الاختبار الثاني

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصناف الطعام المختلفة بكمّيات معينة. ( )

٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم. ( )

٣- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ أمر ضروري. ( )

٤- لا بد أن يكون التصميم بسيطًا ليستطيع الجميع استخدامه. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

(أ) بأن ثمنها غالٍ (ب) بالتصاق الطعام بها
(جـ) بأن ثمنها رخيص (د) بتفاعلها مع الأطعمة الحمضية

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمّيات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) الألياف (د) الحبوب الكاملة

٣- يُستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

(أ) معالجة الجروح الصغيرة (ب) تطهير الجروح
(جـ) تثبيت الرباط على الجرح (د) لف الالتواءات

٤- ساعد المهندس حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

(أ) الطين (ب) الحديد (جـ) الذهب (د) النحاس

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يُفضّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها مرنة و ....

٢- حتى يكون الطعام صحّيًا يُفضّل شوي الطعام بدلًا من ....

٣- من أهم إنجازات وصفية نزرين تسلُّق ....

٤- تساعد أماكن الظل في الحديقة على ....

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شعار الشركة	(أ) تُعبّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية للشركة	(ب) العملاء المراد تسويق المنتجات لهم
٣- السوق المستهدَفة	(جـ) رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة



الاختبار الثالث

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًا للتخلُّص من السموم. ( )

٢- أحد إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال مجانًا من أمراض القلب. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بـ................ ليكون طعامنا صحِّيًا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) السكريات (د) الأملاح

٢- أحد أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ أنها ....

(أ) خفيفة الوزن (ب) تمتص الروائح (جـ) ثقيلة الوزن (د) سعرها رخيص

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمِّية كبيرة من ....

(أ) البروتينات (ب) السكريات (جـ) النشويات (د) الكربوهيدرات

٤- يجب معالجة بُقع الملابس .... غسلها.

(أ) قبل (ب) أثناء (جـ) بعد (د) وقت

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب غسل الأيدي عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و ....

٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و ....

٣- يقوم العملاء المقتنعون بالمنتج بإقناع العملاء الآخرين من خلال التسويق ....

٤- اشتهرت نيروبا راو برسم لوحات دقيقة عن .... بالاستعانة بخبراء في علم النبات.

٤ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الكمادات الباردة	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- الرباط الطبِّي	(ب) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) للفِّ الالتواءات وتثبيتها

الاختبار الرابع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا. ( )

٢- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة. ( )

٣- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. ( )

٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- للحفاظ على سلامة الطعام يجب ....

(أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ (ب) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة

(جـ) عدم ارتداء قفازات (د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- لمنع الملابس من ملامسة الجروح يتم استخدام ....

(أ) الكريم المطهر (ب) المقص (جـ) الرباط الطبي (د) الشاش المعقم

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

(أ) سباق السيارات (ب) سباق الدراجات (جـ) تسلُّق قمم الجبال (د) سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

(أ) الأكسجين (ب) ثاني أكسيد الكربون (جـ) النيتروجين (د) بخار الماء

③ أكمل العبارات الآتية:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٣- عند غسل الملابس لتوفير الطاقة، يجب استخدام ماء ....

٤- يتم توضيح النشاط الذي تمارسه الشركة عن طرق .... الشركة.

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الألياف	(أ) يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	(ب) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	(جـ) تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم





الاختبار الخامس

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- اتَّبعت وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا نباتيًّا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. ( )

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. ( )

٣- تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق من الأمور الصعبة. ( )

٤- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- عند علاج يد شخص لدغ من نحلة نقوم باستخدام ....

(أ) كمادات باردة (ب) كريم علاج اللدغات (جـ) مقص (د) ضمادات لاصقة

٢- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم.

(أ) النشويات (ب) الألياف (جـ) البروتينات (د) السكريات

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

(أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

(جـ) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (جـ) الأبيض (د) الأصفر

③ أكمل العبارات الآتية:

١- عند تحضير الشراب داخل المصانع، يجب إضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و ....

٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و.................... والسكريات.

٤- يصعب قراءة شعار الشركة إذا كان ....

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- السوق المستهدفة	(أ) إقناع العملاء بالمنتج من عملاء آخرين جربوا المنتج
٢- الإعلانات	(ب) الفئات الأساسية التي تُسوِّق الشركة المنتجات لهم
٣- التسويق الشفهي	(جـ) تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات



الاختبار السادس

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم الاستخدام لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة. ( )

٢- يُفضَّل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها لا تخدش الأواني. ( )

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات. ( )

٤- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على (١٠) كلمات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات لأنها ....

(أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض　　(ب) تضبط مستوى السكر

(جـ) تساعد في التخلص من السموم　　(د) تبني أنسجة الجسم

٢- يُعدُّ كلٌّ ممَّا يلي من طرق طهي الطعام الصحِّية ما عدا .... الطعام.

(أ) سلق　　(ب) شوي　　(جـ) خبز　　(د) قلي

٣- لكي ينجح الإعلان لا بد من التعرُّف على كل جديد عن .... للشركة.

(أ) المنافسين　　(ب) المنفذين　　(جـ) المخططين　　(د) المنتجين

٤- قبل غسل الملابس يجب ....

(أ) نشرها　　(ب) كيها　　(جـ) فرزها　　(د) تخزينها

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- عند معالجة الجروح والخدوش الصغيرة نستخدم ....

٢- للحفاظ على الطعام يجب غسل الفاكهة والتخلص من ....

٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ....

٤- النباتات .... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام.

٤ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي	(أ) تحتوي على كمِّية كبيرة من الدهون والملح
٢- الشراب الصناعي	(ب) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٣- الوجبات السريعة	(جـ) يحتوي على كمِّية قليلة جدًّا من العناصر الغذائية

١٥

الاختبار السابع

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد الحريق الناتج عن الزيت أثناء الطبخ. ( )

٢- يُفضَّل سلق الخضراوات لبضع دقائق حتَّى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. ( )

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتَّى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. ( )

٤- نباتات الحديقة تُلوِّث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها ....

(أ) النشويات (ب) السكريات (جـ) البروتينات (د) الألياف

٢- للفِّ الالتواءات وتثبيتها يُستخدم ....

(أ) الكريم المطهر (ب) الرباط الطبي (جـ) الكمادات الباردة (د) الشاش المعقَّم

٣- لا يُفضَّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (جـ) مجموعة التركيز (د) السوق المستهدفة

③ أكمل العبارات الآتية:

١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

٣- تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

٤- يجب توفير الطاقة عند غسل الملابس عن طريق تجنب استخدام آلة ....

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش القطن	(أ) ناعم ولين ومتين
٢- قماش الحرير	(ب) خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- قماش الكتان	(جـ) متين ويمكن غسلة



الاختبار الثامن

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تُستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات. ( )

٢- يجب عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام. ( )

٤- جميع الحدائق صُممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....

(أ) النشويات والبروتينات　(ب) البروتينات والأملاح المعدنية

(جـ) النشويات والسكريات　(د) البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان ....

(أ) غير نظيف　(ب) كميته كبيرة　(جـ) نظيفًا　(د) كميته قليلة

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتِّباعها ليكون الطعام صحِّيًّا ما عدا تناول ....

(أ) طعام مشوي　(ب) لحوم خالية من الدهون

(جـ) طعام مقلي　(د) القليل من الحلويات

٤- يتم أخذ القماش المصنوع من البوليستر من ....

(أ) دودة القز　(ب) نبات الكتان　(جـ) البترول　(د) نبات القطن

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بُقع ....

٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و ....

٣- تتميز الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية.

٤- تقوم .... بتوضيح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- فيتامين (C)	(أ) يعطي مناعة للجسم لمقاومة الأمراض
٢- فيتامين (A)	(ب) عنصر مهم للدم
٣- الحديد	(جـ) يساعد على تقوية النظر

الاختبار التاسع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتَّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ( )

٤- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يكون الطعام ....

(أ) دهنيًّا وصحِّيًّا (ب) دهنيًّا وغير صحِّي (جـ) صحِّيًّا ومفيدًا (د) صحِّيًّا وآمنًا

٢- تناول .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.

(أ) الدهون (ب) السكريات (جـ) النشويات (د) الكربوهيدرات

٣- حتى يكون الطعام صحِّيًّا لا يجب إضافة الكثير من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) البروتينات (د) الحبوب الكاملة

٤- من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

(أ) ناعمة (ب) لا تتجعد بسهولة (جـ) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

③ أكمل العبارات الآتية:

١- تُستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

٢- ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب، يعني ذلك أن .... لم يُخلط بالشكل الجيد.

٣- يمكننا صناعة أقمشة من .... من خلال دودة القز.

٤- هوية الشركة يتم التعبير عنها من خلال ....

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الطعام المشوي	(أ) لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	(ب) يُستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- الكريم المُطهر	(جـ) صحي ومفيد



الاختبار العاشر

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم. ( )
٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيًّا. ( )
٣- يُستخدم الشاش المعقّم في علاج الجروح المفتوحة. ( )
٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- كلٌ ممّا يلي من مميزات الأواني الاستانلس ما عدا أنها ....

(أ) صلبة — (ب) تدوم لفترات طويلة
(جـ) لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية — (د) ثقيلة الوزن

٢- يُفضّل شُرْب .... للحفاظ على صحتنا.

(أ) المشروبات الغازية — (ب) الشراب الصناعي
(جـ) الشراب الطبيعي — (د) شراب به كمّية كبيرة من السكر

٣- تساعدنا الدهون الصحّية على ....

(أ) امتصاص الفيتامينات — (ب) التخلص من السموم
(جـ) مناعة الجسم من الأمراض — (د) بناء أنسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتّى لا يكون من الأشياء ....

(أ) غير القانونية — (ب) القانونية — (جـ) الإنتاجية — (د) الاستهلاكية

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب تقطيع الطعام بالسكين .... عن اليد للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ.
٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.
٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من ....
٤- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و ....

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	(ب) مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	(جـ) مصدره الأغنام

امتحانات الإدارات التعليمية بالمحافظات
للعام الدراسي ٢٠٢٢

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القاهرة
إدارة النزهة التعليمية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يحتوي النظام الغذائي الصحّي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )

٢- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٣- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٤- يُعتبَر الرمز الذي يوضّح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (جـ) الكربوهيدرات (د) السموم

٢- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٣- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية (ب) القانونية (جـ) اللائقة (د) اللازمة

٤- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه	(أ) يجعلها أكثر أناقة.
٢- كي الملابس	(ب) تساعد على الاسترخاء.
٣- أماكن الظل بالحديقة	(جـ) إذا كان هناك تسرب غاز.
	(د) يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها.

٥ فكّر وأجب:

- ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن؟



٢ محافظة الجيزة | إدارة الوراق التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٢- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الصوديوم (د) المعادن

٢- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٣- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(أ) يقل (ب) ينضج (جـ) يتعفَّن (د) لا يتغير

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) الإعلان
٢- يُوفِّر المعلومات المهمة عن المنتج	(ب) ترك النوافذ مفتوحة
٣- من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(جـ) مصدره الأغنام

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط.

٢- تُعتبَر الحدائق صديقة للبيئة لأنها تقلل من ....

٣- من عناصر التصميم ....

٥ فكّر وأجب:

١- لماذا يُعدُّ الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

٢- كيف نحافظ على الطعام من التلف؟

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع، اذكر اثنتين منها.

٣ محافظة القليوبية - إدارة العبور التعليمية

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٢- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها عند القيام بمشروع الطلاء. ( )

٣- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

٤- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

٢- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) مقص (ب) بكرة دهان

(جـ) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

٣- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٤- الطعام الصحِّي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الدهون

٥- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	(أ) طرقًا صحِّية لطهي اللحوم
٢- تُستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	(ب) مصدره الأغنام
٣- تُعدُّ عمليه الخبز أو التحمير في الفرن	(جـ) فإن لون الشراب يبدو داكنًا
٤- قماش الصوف	(د) لأنها لا تتفاعل مع الأطعمة الحامضية

④ فكِّر وأجب:

- اكتب ثلاثة عناصر أساسية يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية.



٤ محافظة الغربية | إدارة كفر الزيات التعليمية

① اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

(أ) الشفهي (ب) الجيد (جـ) المبتكر (د) المتبع

٢- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) السكريات (د) الزيوت

٣- من طُرق الطهي غير الصحِّية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٤- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٥- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

② صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	(أ) ترك النوافذ مفتوحة
٢-من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(ب) في الوجبات السريعة
٣- قماش الصوف	(جـ) يجعلها أكثر أناقة
٤- كي الملابس	(د) مصدره الأغنام

③ فكِّر وأجب:

١- لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

٢- يجب أن تتوافر عدة نقاط في الإعلان الناجح، اذكر اثنتين منها.

④ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٢- استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٤- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٥- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )



٥ محافظة الإسكندرية
إدارة العجمي التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الأعمار. ( )

٢- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٣- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٤- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٥- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١ - قماش الصوف	(أ) الإعلان
٢- يُوفِّر المعلومات المهمة عن المنتج	(ب) تساعد على اللعب
٣- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(جـ) يجعل الطعام غير صحي
٤- المساحات المشمسة بالحديقة	(د) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة
٥- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترة طويلة لأنه	(هـ) مصدره الأغنام

٣ فكِّر وأجب:

١- العلامة التجارية لها أهمية كبيرة، اذكر واحدة منها.

٢- ما أهمية البروتينات؟

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٢- يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط.

٣- المساحات الخضراء تمتص غاز ....



٦ محافظة المنوفية - إدارة تلا التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٢- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٣- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٢- من طرق الطهي غير الصحِّية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٣- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

(أ) الماء (ب) برودة الجو (جـ) البكتيريا (د) نظافة الأواني

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٢- تُعتبَر الحدائق صديقة البيئة لأنها تقلل من ....

٣- يحتوي السمك على فيتامين ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(أ) ترك النوافذ مفتوحة
٢ - من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(ب) النباتات الحولية
٣- تنمو لمدة عام واحد	(جـ) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا تكون الوجبات السريعة مضرة؟

٢- لماذا يُفضَّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي؟

٣- اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.



٧ محافظة الدقهلية

إدارة شرق المنصورة التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأوَّلية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٣- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٤- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الطعام الصحِّي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) النشويات (جـ) السكَّريات (د) الدهون

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلبة (د) الطبيعية

٣- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٤- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء؟ ....

(أ) مقص (ب) بكرة دهان

(جـ) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٢- يحتاج .... لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

٣- طريقة .... الطعام من طرق الطهي غير الصحية.

٤- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٤ فكِّر وأجب:

١- ما العناصر الغذائية المشتركة المتوافرة في اللبن والبيض واللحم؟

٢- لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب؟

٣- ما أهمية البروتينات؟

٨ محافظة بورسعيد

مديرية التربية والتعليم

١ أكمل العبارات الآتية:

١- تُعتبَر الوجبات .... طعامًا غير صحّي.

٢- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٣- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

٢ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٤- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٥- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٦- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

(أ) الخل (ب) البكتيريا والعفن (جـ) الماء (د) الملح

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلبة (د) الطبيعية

٣- يُعتبَر الأرز والبطاطس من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الماء

٤- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٥- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٦- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٩ محافظة السويس - إدارة السويس التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٣- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٤- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٥- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

٢- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٣- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي

(جـ) بيكربونات الصوديوم (د) زيت

③ فكّر وأجب:

١- لماذا يُفضَّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي؟

٢- لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة؟

④ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب ألّا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

٢- تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ....

٣- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٤- من عناصر التصميم .... و ....

٥- من عيوب أواني الطلاء غير اللّاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

١٠ محافظة الفيوم — مديرية التربية والتعليم

١ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

(أ) باردًا (ب) دافئًا (جـ) ساخنًا (د) معقمًا

٢- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

(أ) الماء (ب) برودة الجو (جـ) البكتيريا (د) نظافة الأواني

٣- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) السكريات (د) الزيوت

٤- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٥- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- يساعد شُرْب (٨) أكواب من الماء على التخلص من السموم. ( )

٤- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	(أ) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة
٢- مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية	(ب) لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(جـ) عند التعرض لدرجة حرارة عالية
٤- يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	(د) في الوجبات السريعة
٥- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	(هـ) يتم تسخينها للقضاء على البكتيريا
	(و) لمساعدة أجسامهم على النمو



١١ محافظة بني سويف
إدارة ناصر التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٤- لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من طرق الطهي غير الصحية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٤- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- غادر المنزل فورًا ولا تضئ أي مصابيح كهربائية	(أ) الصوف
٢- دافئ ولا يتجعد بسهولة	(ب) إذا كان هناك تسرب غاز

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتوي السمك على فيتامين ....

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- من الممكن أن تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة .... عند التعرض لدرجات الحرارة العالية.

٤- الترمس من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من ....

٥ فكِّر وأجب:

- اذكر أهمية الألياف.

١٢ محافظة سوهاج
إدارة أخميم التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٢- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٤- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٥- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ ....

(أ) لف الالتواءات (ب) تضميد الجروح (جـ) تخفيف الآلام (د) معالجة الجروح

٢- شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد .... من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (جـ) الكربوهيدرات (د) السموم

٣- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الصوديوم (د) الدهون

٤- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الكربوهيدرات (د) المعادن

٥- يُعتبَر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

(أ) الترمس (ب) البطاطس المقلية (جـ) الدجاج المقلي (د) الحلوى

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب ممارسة .... يوميًّا للحفاظ على صحتنا.

٢- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٣- نجد الدهون الصحِّية في ....

٤- يحتوي السمك على فيتامين ....

٥- الحديد عنصر مهم لـ ....

١٣ محافظة قنا | إدارة أبو تشت التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٢- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٤- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٥- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (جـ) الكتان (د) دودة القز

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلَّبة (د) الطبيعية

٣- يُعتبَر الأرز والبطاطس من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الماء

٤- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٥- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

③ فكِّر وأجب:

١- كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يوميًّا؟

٢- ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية؟

٣- ما العناصر الغذائية المشتركة المتوافرة في اللبن والبيض واللحم؟

٤- اذكر نوعين من الكربوهيدرات.

٥- لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

١٤ محافظة الأقصر - إدارة البياضية التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحِّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٣- الكربوهيدرات من العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٤- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٥- استخدام الصور ليس ضروريًّا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٦- لا تُقدِّم العلامة التجارية توضيحًا لطبيعة عمل الشركة للعملاء. ( )

② صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) تساعد على اللعب
٢- المساحات المشمسة بالحديقة	(ب) يجعلها أكثر أناقة
٣- من طرق الوقاية عند الطلاء	(جـ) تساعد أجسامهم على النمو
٤- احتياج الأطفال لوجبات غذائية متوازنة	(د) ترك النوافذ مفتوحة

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من طرق الطهي غير الصحِّيَّة ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة الوزن (د) ناعمة ولينة

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

④ فكِّر وأجب:

١- اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.

٢- يجب أن تتوافر عدة خصائص للحدائق، اذكر اثنتين منها.




١٥ محافظة أسوان
إدارة إدفو التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٢- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٣- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٢- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٣- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- دافئ ولا يتجعد بسهولة	(أ) تُعبِّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية	(ب) الشعار
٣- يُعرِّف المشروع التجاري للشركة في أبسط أشكالها	(جـ) الصوف

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- يجب ألَّا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

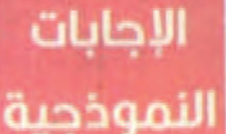
٣- يحتاج .... لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب؟

٢- لماذا يتم تسخين الشراب جيدًا قبل تصنيعه؟

٣- لماذا يُعدُّ الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟



لاختبارات سلاح التلميذ النهائية



الاختبار الأول (ص ١١٠)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)

② ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)

③ ١- مفتوحة ٢- الفطريات
٣- العلامة التجارية ٤- التركيز

④ (١ - ب) (٢- أ) (٣- جـ)

الاختبار الثاني (ص ١١١)

① ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✓)

② ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (أ)

③ ١- غير لاصقة ٢- قليه
٣- قمم الجبال ٤- الاسترخاء

④ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثالث (ص ١١٢)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)

② ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (أ)

③ ١- الفطريات ٢- جافة
٣- الشفهي ٤- النباتات

④ (١ - ب) (٢- جـ) (٣- أ)

الاختبار الرابع (ص ١١٣)

① ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✗)

② ١- (د) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (ب)

③ ١- سامة ٢- الكهرباء ٣- بارد ٤- شعار

④ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الخامس (ص ١١٤)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✓)

② ١- (ب) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (أ)

③ ١- البكتيريا ٢- البكتيريا
٣- الأملاح ٤- صغير

④ (١ - ب) (٢ - جـ) (٣ - أ)

الاختبار السادس (ص ١١٥)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✗)

② ١- (أ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ)

③ ١- الضمادات اللاصقة ٢- الفاسد
٣- البروتينات ٤- المُعمِّرة

④ (١ - ب) (٢ - جـ) (٣ - أ)

الاختبار السابع (ص ١١٦)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✗)

② ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (ب)

③ ١- خفيفة ٢- عالية
٣- الطاقة ٤- تجفيف الملابس

④ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثامن (ص ١١٧)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✗)

② ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)

③ ١- داكنة ٢- الفيتامينات
٣- الكتان ٤- العلامة التجارية

④ (١ - أ) (٢ - جـ) (٣ - ب)

الاختبار التاسع (ص ١١٨)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✓)

② ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (ب)

③ ١- الإجهاد ٢- السكر
٣- الحرير ٤- العلامة التجارية

④ (١ - جـ) (٢ - أ) (٣ - ب)

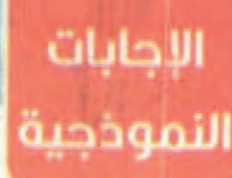
الاختبار العاشر (ص ١١٩)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✗)

② ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (أ)

③ ١- بعيدًا ٢- السكر
٣- البكتيريا ٤- برجولات

④ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)



لامتحانات الإدارات التعليمية بالمحافظات للعام الدراسي ٢٠٢٢م



١ محافظة القاهرة — إدارة النزهة التعليمية

صـ ١٢٠

١ ١- (✗) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✔)

٢ ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (أ)

٣ ١- الفيتامينات ٢- البكتيريا

٣- ترك النوافذ مفتوحة

٤ ١- (د) ٢- (أ) ٣- (ب)

٥ الأجبان - السمن - الزبادي.

٢ محافظة الجيزة — إدارة الوراق التعليمية

صـ ١٢١

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (جـ)

٣ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٤ ١- ثلاثة ٢- التلوث ٣- لون التصميم

٥ ١- لأنه قد تنبعث جزيئات الألومنيوم في الطعام فتتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما يتعرّض الطعام إلى درجات حرارة عالية.

٢- استخدام المكوّنات الطازجة فقط.

- إبقـاء اللحـوم ومنتجات الألبـان في الثلّاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

- غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.

٣- وجود أماكن الظل للاسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض.

٣ محافظة القليوبية — إدارة العبور التعليمية

صـ ١٢٢

١ ١- (✗) ٢- (✔) ٣- (✗)

٤- (✔) ٥- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب)

٤- (جـ) ٥- (أ)

٣ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب)

٤ شريط لاصق جراحي - شاش معقم - مقص

٤ محافظة الغربية — إدارة كفر الزيات التعليمية

صـ ١٢٣

١ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (جـ)

٤- (ب) ٥- (د)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (جـ)

٣ ١- حتى لا تتسبب في حدوث حريق في المكان.

٢- يجذب ويلفت انتباه الناس.

- قابل للتصديق ومميز وفريد ولا يُنسى.

٤ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✔)

٤- (✗) ٥- (✗)

٥ محافظة الإسكندرية — إدارة العجمي التعليمية

صـ ١٢٤

١ ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔)

٤- (✗) ٥- (✗)

٢ ١- (هـ) ٢- (أ) ٣- (د)

٤- (ب) ٥- (جـ)

٣ ١- توضِّح لعملاء الشركة طبيعة وأهمّية عملها.

٢- بناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها.

٤ ١- الغازية ٢- ثلاثة ٣- ثاني أكسيد الكربون

٦ محافظة المنوفية — إدارة تلا التعليمية

صـ ١٢٥

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (جـ)

٣ ١- ثاني أكسيد الكربون ٢- التلوث ٣- (A)

٤ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٥ ١- لأنها تحتوي على كمِّية كبيرة من السكَّر والدهون والأملاح

٢- لأن الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويحتوي على الفاكهة.

٣- الصوف ومصدره الأغنام - القطن ومصدره نبات القطن.

٧ محافظة الدقهلية — إدارة شرق المنصورة التعليمية

صـ ١٢٦

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب)

٣ ١- الفيتامينات ٢- الأطفال

٣- قلي ٤- ثاني أكسيد الكربون

٤ ١- البروتينات.

٢- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.

٣- بناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها.

٨ محافظة بورسعيد
مديرية التربية والتعليم
صـ ١٢٧

١ ١- السريعة ٢- الغازية ٣- البكتيريا

٢ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔) ٦- (✔)

٣ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (ب)
٤- (جـ) ٥- (د) ٦- (أ)

٩ محافظة السويس
ادارة السويس التعليمية
صـ ١٢٨

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✔) ٥- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ)

٣ ١- لأن الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويحتوي على الفاكهة.
٢- حتى لا تتسبب في حدوث حريق في المكان.

٤ ١- نضيء ٢- البيئات الطبيعية
٣- ثاني أكسيد الكربون ٤- حجم وتركيب التصميم
٥- سامة

١٠ محافظة الفيوم
مديرية التربية والتعليم
صـ ١٢٩

١ ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (أ) ٥- (د)

٢ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

٣ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (و) ٥- (د)

١١ محافظة بني سويف
ادارة ناصر التعليمية
صـ ١٣٠

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (د)

٣ ١- (ب) ٢- (أ)

٤ ١- (A) ٢- البكتيريا ٣- الحـمضية ٤- البروتين

٥ مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكّر في الدم .

١٢ محافظة سوهاج
ادارة أخميم التعليمية
صـ ١٣١

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘)

٢ ١- (د) ٢- (د) ٣- (أ)
٤- (أ) ٥- (أ)

٣ ١- الرياضة ٢- الفيتامينات
٣- المكسرات ٤- (A) ٥- للدم

١٣ محافظة قنا
ادارة أبو تشت التعليمية
صـ ١٣٢

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✔)

٢ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (ب)
٤- (د) ٥- (أ)

٣ ١- (٨) أكواب.
٢- يساعد في الحصول على نمط غذائي صحّي.
- يُنظّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.
٣- البروتينات.
٤- البطاطس والأرز.
٥- لأنه قد تنبعث جزيئات الألومنيوم في الطعام فتتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما يتعرّض الطعام إلى درجات حرارة عالية.

١٤ محافظة الأقصر
ادارة البياضية التعليمية
صـ ١٣٣

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘) ٦- (✘)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (جـ)

٣ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ)

٤ ١- الصوف ومصدره الأغنام.
- القطن ومصدره نبات القطن.
٢- وجود أماكن الظل للاسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض.

١٥ محافظة أسوان
ادارة ادفو التعليمية
صـ ١٣٤

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ)

٣ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٤ ١- سامة ٢- نضيء ٣- الأطفال

٥ ١- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
٢- للقضاء على البكتيريا .
٣- لأنه قد تنبعث جزيئات الألومنيوم في الطعام فتتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما يتعرّض الطعام إلى درجات حرارة عالية.

رقم الإيداع: ٢٠٥٥٨/ ٢٠٢٢

اختبارات سلاح التلميذ

على المحورين الثالث والرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١٥

(١) ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )

٢- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

(أ) القلب (ب) المعدة (جـ) السكر (د) الباطنة

٢- يجب اتباع كل مما يلي ليكون يومنا صحيًّا ما عدا ....

(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شرب الماء بكمّيات كبيرة (جـ) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميًّا

٣- عند حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

(أ) الماء (ب) الكهرباء (جـ) الغاز الطبيعي (د) الإسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

(أ) غسل (ب) نشر (جـ) كي (د) تخزين

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب ترك النوافذ .... للتهوية أثناء الطلاء.

٢- سبب فساد الأطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا و ....

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

٤- يجب تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرضه في الأسواق.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الأدوات البلاستيكية	(أ) سامَّة عند خدش الطلاء أثناء الطهي
٢- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(ب) قد تذوب في الإناء الساخن فتضر صحتنا
٣- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(جـ) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية



الاختبار الثاني

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصناف الطعام المختلفة بكمِّيات معينة. ( )

٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم. ( )

٣- من الضروري توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ. ( )

٤- لا يجب أن يكون تصميم المنتجات مُعقَّدًا ليسهل على الفئة التي تطلبه استخدامه. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

(أ) ثمنها غالٍ (ب) يلتصق الطعام بها

(جـ) ثمنها رخيص (د) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في الحرارة العالية

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) الألياف (د) الحبوب الكاملة

٣- يُستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

(أ) معالجة الجروح الصغيرة (ب)تطهير الجروح (جـ) تثبيت الرباط على الجرح (د) لف الالتواءات

٤- ساعد حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

(أ) الطين (ب) الحديد (جـ) الذهب (د) النحاس

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يُفضَّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها مرنة و ....

٢- يجب شوي الطعام بدلًا من .... الطعام حتَّى يكون طعامًا صحِّيًّا.

٣- من أهم إنجازات وصفية نزرين تسلُّق ....

٤- تساعد أماكن الظل في الحديقة على ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):



(أ)	(ب)
١- شعار الشركة	(أ) تُعبِّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية للشركة	(ب) العملاء المراد تسويق المنتجات لهم
٣- السوق المستهدَفة	(جـ) رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة

الاختبار الثالث

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب شرب ٨ أكواب من الماء يوميًا للتخلص من السموم. ( )

٢- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال مجانًا من أمراض القلب. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بـ.................... ليكون طعامنا صحيًّا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) السكريات د- الأملاح

٢- جميع ما يلي من أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ ما عدا أنها ....

(أ) خفيفة الوزن (ب) متينة (جـ) ثقيلة الوزن (د) صلبة

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمِّية كبيرة من ....

(أ) البروتينات (ب) السكريات (جـ) النشويات (د) الكربوهيدرات

٤- يجب معالجة بُقع الملابس .... الغسل.

(أ) قبل (ب) أثناء (جـ) بعد (د) وقت

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب غسل الأيدي عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و ....

٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و ....

٣- يقوم العملاء المقتنعون بالمنتج بإقناع العملاء الآخرين من خلال التسويق ....

٤- اشتهرت نيروباراو بعمل لوحات دقيقة عن .... بالاستعانة بخبراء في علم النبات.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الكمادات الباردة	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- الرباط الطبِّي	(ب) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) للفِّ الالتواءات وتثبيتها

الاختبار الرابع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا. ( )

٢- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالجروح الخطيرة. ( )

٣- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. ( )

٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب القيام بـ .... للحفاظ على سلامة الطعام.

(أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ (ب) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة

(جـ) عدم ارتداء قفازات (د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- يُستخدم المقص في .... أثناء الإسعافات الأولية.

(أ) معالجة الجروح (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

(جـ) تثبيت الرباط على الجرح (د) تطهير الجروح

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

(أ) سباق السيارات (ب) سباق الدراجات (جـ) تسلُّق قمم الجبال (د) سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

(أ) الأكسجين (ب) ثاني أكسيد الكربون (جـ) النيتروجين (د) بخار الماء

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٣- يجب استخدام ماء .... عند غسل الملابس لتوفير الطاقة.

٤- .... الإعلان يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الألياف	(أ) يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	(ب) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	(جـ) تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم

الاختبار الخامس

١٥

① ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- اتبعت وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. ( )

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. ( )

٣- من الصعب تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. ( )

٤- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُستخدم .... لتطهير يد شخص لُدغ من نحلة.

(أ) كمادات باردة (ب) كريم لعلاج اللدغات (جـ) مقص (د) ضمادات لاصقة

٢- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم.

(أ) النشويات (ب) الألياف (جـ) البروتينات (د) السكريات

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

(أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

(جـ) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (جـ) الأبيض (د) الأصفر

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- عند تحضير شراب طبيعي داخل المصانع يجب إضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و................ .

٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و................ والسكريات.

٤- لا يجب أن يكون شعار الشركة .... حتَّى يسهل رؤيته.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- السوق المستهدفة	(أ) إقناع العملاء بالمنتج من عملاء آخرين جربوا المنتج
٢- الإعلانات	(ب) الفئات الأساسية التي تسوق الشركة المنتجات لهم
٣- التسويق الشفهي	(جـ) تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات

الاختبار السادس

١٥

(١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم الاستخدام لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة. ( )

٢- يُفضَّل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها مرنة وغير لاصقة ولا تخدش الأواني. ( )

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات. ( )

٤- يجب ألا يقتصر شعار الإعلان عن ١٠ كلمات. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول الطعام الغني بالفيتامينات لأنها ....

(أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض (ب) تضبط مستوى السكر

(جـ) تُقوي الأسنان (د) تبني أنسجة الجسم

٢- يُعدُّ كلٌّ ممَّا يلي من طرق طهي الطعام الصحِّية ما عدا ....

(أ) سلق الطعام (ب) شوي الطعام

(جـ) تحمير الطعام في الفرن (د) قلي الطعام

٣- لكي ينجح الإعلان لا بد من التعرف على كل جديد عن .... للشركة.

(أ) المنافسين (ب) المنفذين (جـ) المخططين (د) المنتجين

٤- يجب .... الملابس قبل غسلها.

(أ) نشر (ب) كي (جـ) فرز (د) تخزين

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تستخدم .... اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

٢- يجب غسل الفواكه والتخلص من .... منها.

٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ....

٤- النباتات .... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي	(أ) تحتوي على كمِّية كبيرة من الدهون والملح
٢- الشراب الصناعي	(ب) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٣- الوجبات السريعة	(جـ) يحتوي على كمِّية قليلة جدًّا من العناصر الغذائية

الاختبار السابع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد حريق النار أثناء الطبخ. ( )

٢- يُفضَّل سلق الخضراوات أو شويها لبضع دقائق حتَّى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. ( )

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتَّى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. ( )

٤- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

(أ) النشويات (ب) السكريات (جـ) البروتينات (د) الألياف

٢- يُستخدم .... للفِّ الالتواءات وتثبيتها.

(أ) كريم مطهر (ب) رباط طبي (جـ) كمادات باردة (د) شاش معقم

٣- لا يُفضَّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (جـ) مجموعة التركيز (د) السوق المستهدفة

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

٣- تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

٤- يجب تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس لتوفير ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- أقمشة القطن	(أ) ناعمة ولينة ومتينة
٢- أقمشة الحرير	(ب) خفيفة الوزن وجيدة التهوية
٣- أقمشة الكتان	(جـ) متينة ويمكن غسلها

الاختبار الثامن

١٥

(١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات. ( )

٢- يجب ألا نفرط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام. ( )

٤- جميع الحدائق صُممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....

(أ) النشويات والبروتينات (ب) البروتينات والأملاح المعدنية

(جـ) النشويات والسكريات (د) البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعنى أن السكر المستخدم كان ....

(أ) غير نظيف (ب) ملوثًا (جـ) نظيفًا (د) متعكرًا

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحِّيًّا ما عدا ....

(أ) تناول طعام مشوي (ب) تناول لحوم خالية من الدهون

(جـ) تناول طعام مقلي (د) تناول كمِّية قليلة من الحلويات

٤- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من ....

(أ) دود القز (ب) نبات الكتان (جـ) البترول (د) نبات القطن

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بُقع ....

٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و ....

٣- من مميزات الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية.

٤- .... توضح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- فيتامين (C)	(أ) يساعد على مناعة الجسم من الأمراض
٢- فيتامين (A)	(ب) عنصر مهم للدم
٣- الحديد	(جـ) يساعد على تقوية النظر

الاختبار التاسع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتَّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص بالروائح. ( )

٤- من مبادئ التصميم الجيد أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يكون الطعام ....

(أ) دهنيًّا وصحِّيًّا (ب) دهنيًّا وغير صحِّي (جـ) صحِّيًّا ومفيدًا (د) صحِّيًّا وآمنًا

٢- تناول .... و .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.

(أ) الدهون والبروتينات (ب) الدهون والماء

(جـ) السكريات والنشويات (د) الألياف والكربوهيدرات

٣- لا يجب إضافة الكثير من .... إلى طعامك ليكون صحِّيًّا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) البروتينات (د) الحبوب الكاملة

٤-من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

(أ) ناعمة ولينة (ب) دافئة ولا تتجعد بسهولة (جـ) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

٢- عند ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب يعني ذلك أن السكر لم يخلط بالشكل ....

٣- يمكننا عمل أقمشة من .... من خلال دودة القز.

٤- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الطعام المشوي	(أ) لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	(ب) يُستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- كريم مطهر	(جـ) صحي ومفيد

الاختبار العاشر

١٥

١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم. ( )

٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيًّا. ( )

٣- يُستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة. ( )

٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- كلٌّ ممَّا يلي من مميزات الأواني المصنوعة من الاستانلس ما عدا أنها ....

(أ) صلبة (ب) تدوم لفترات طويلة
(جـ) لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية (د) ثقيلة الوزن

٢- يُفضَّل شرب .... للحفاظ على صحتنا.

(أ) المشروبات الغازية (ب) الشراب الصناعي
(جـ) الشراب الطبيعي (د) شراب به كمِّية كبيرة من السكر

٣- تساعدنا الدهون الصحِّية على ....

(أ) امتصاص الفيتامينات (ب) التخلص من السموم
(جـ) مناعة الجسم من الأمراض (د) بناء أنسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتَّى لا يكون من الأشياء ....

(أ) غير القانونية (ب) القانونية (جـ) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب تقطيع الطعام .... عن اليد عند استخدام السكين للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ.

٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من .... التي تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة.

٤- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و ....

٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	(ب) مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	(جـ) مصدره الأغنام



الاختبار ١

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) يُفَضَّل تقطيع الطعام مباشرة فوق الحوض. ( )

٢) يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٣) يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من البكتيريا. ( )

٤) تحتوي الحدائق على نوع واحد من النباتات. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) يمكن إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام ....

أ الزيت — ب بيكربونات الصوديوم — ج البنزين

٢) تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ الألياف — ب الدهون — ج الفيتامينات

٣) يُستخدم .... في علاج الجروح المفتوحة.

أ الرباط الطبي — ب المقص — ج الشاش المعقم

٤) من أهم إنجازات دكتور مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

أ القلب — ب العظام — ج السكر

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية بما يناسبها مِمَّا يلي:

السموم – الماء – القانونية – الفيتامينات – صلبة

١) تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....

٢) يُفَضَّل شُرب الكثير من .... للحفاظ على الصحة.

٣) الدهون الصحية تساعد على امتصاص ....

٤) إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات من الأشياء غير ....

السؤال الرابع صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١) الصوف	أ دودة القز
٢) الحرير	ب البترول
٣) البوليستر	ج الأغنام





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) من مبادئ التصميم الجيد أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )
٢) لا بد من غلق النوافذ والأبواب أثناء طلاء الجدران الداخلية. ( )
٣) تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )
٤) الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١) .... هو طبيب كبير في جراحة القلب ومحب جدًّا لوطنه مصر.
أ أحمد زويل — ب مجدي يعقوب — ج حسن فتحي

٢) يُستخدم .... لتطهير الجروح والخدوش.
أ كريم مطهر — ب شاش معقم — ج رباط طبي

٣) تُعبِّر .... عن هوية الشركة.
أ شعار الشركة — ب السوق المستهدفة — ج العلامة التجارية

٤) ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يوميًّا.
أ ١٠ — ب ٨ — ج ٣

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية بما يناسبها ممَّا يلي:

لا تتجعد بسهولة – الطبيعي – البلاستيكية – الصناعى – الدهون

١) العصير .... يحتوي على القليل من السكر.
٢) تناول .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.
٣) تتميز الملابس المصنوعة من الصوف بأنها ....
٤) تجنب الأدوات .... لأنها يمكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن.

السؤال الرابع صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١) الدجاج المشوي	أ طعام غير صحي
٢) الدجاج المقلي	ب لتطهير الجروح
٣) كريم مطهر	ج طعام صحي





الاختبار ٣

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ تُستخدم الكمَّادات الساخنة أو الباردة لمعالجة الجروح المفتوحة. (   )

٢ يجب عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية به. (   )

٣ الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. (   )

٤ تساعد النباتات في الحدائق على تقليل تلوث الهواء. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعنى أن السكر المستخدم ....

أ ملوثًا ب غير نظيف ج نظيفًا

٢ تشمل .... كُلًّا من النشويات والسكريات.

أ الأملاح المعدنية ب الفيتامينات ج الكربوهيدرات

٣ قماش البوليستر مصنوع من ....

أ البترول ب نبات الكتان ج نبات القطن

٤ يجب تناول كميات .... من الحلويات.

أ كثيرة ب غير محددة ج قليلة

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية بما يناسبها مِمَّا يلي:

جافة – الفيتامينات – الكتان – البترول – العلامة التجارية

١ الملابس المصنوعة من .... تتميز بأنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية.

٢ تُوضِّح .... طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

٣ يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و................................ .

٤ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة منخفضة من الأملاح والألياف و................................ .

السؤال الرابع صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١ فيتامين (C)	أ يساعد على مقاومة الأمراض
٢ فيتامين (A)	ب عنصر مهم للدم
٣ الحديد	ج يقوي النظر





الاختبار ٤

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ يُفضَّل وضع مواد الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدًا عن الأطفال والحيوانات. ( )

٢ يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

٣ يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالجروح الخطيرة. ( )

٤ تُوفر آلة تجفيف الملابس الطاقة عند استخدامها. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

أ تناول ب كي ج كتابة

٢ ساعد حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

أ الحديد ب الذهب ج الطين

٣ يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمِّية كبيرة من ....

أ النشويات ب البروتينات ج الكربوهيدرات

٤ تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

أ ثاني أكسيد الكربون ب الأكسجين ج النيتروجين

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية بما يناسبها ممَّا يلي:

شعار الشركة – البروتينات – غير نظيف – السكريات – رباط طبي

١ تساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

٢ يُستخدم .... للف الالتواءات وتثبيتها.

٣ لا يُفضَّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ.................... .

٤ الرمز الذي يوضح للعملاء نشاط الشركة هو ....

السؤال الرابع صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١ القطن	أ ناعم وليِّن ومتين
٢ الحرير	ب خفيف الوزن وجيد التهوية
٣ الكتان	ج متين ويمكن غسله





الاختبار ٥

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة شهرين. (   )

٢) اتَّبعت وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا نباتيًّا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. (   )

٣) يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. (   )

٤) يجب ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) يُفضَّل تناول الأطعمة الغنية بـ................ ليكون طعامنا صحِّيًّا.

أ الأملاح   ب الدهون   ج الفيتامينات

٢) لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

أ الأحمر   ب الأصفر   ج الأزرق

٣) يجب .... الملابس قبل غسلها.

أ تخزين   ب كي   ج فرز

٤) يُستخدم .... لتطهير يد شخص لُدغ من نحلة

أ كمادات باردة   ب ضمادات لاصقة   ج كريم لعلاج اللدغات

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية بما يناسبها مِمَّا يلي:

غير لاصقة – الطاقة – الفيتامينات – التركيز – الكهرباء

١) يجب تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرضه في الأسواق.

٢) يُفضِّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها مرنة و................ .

٣) ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٤) تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ................ .

السؤال الرابع صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١) يساعد على التخلص من السموم	أ الألياف
٢) يساعد على بناء أنسجة الجسم	ب الماء
٣) يساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم	ج البروتينات



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

١ ✗ ٢ ✔ ٣ ✔ ٤ ✗

السؤال الثاني:

١ بيكربونات الصوديوم ٢ الدهون ٣ الشاش المعقم ٤ القلب

السؤال الثالث:

١ صلبة ٢ الماء ٣ الفيتامينات ٤ القانونية

السؤال الرابع:

١ مع ج ٢ مع أ ٣ مع ب

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✗ ٣ ✔ ٤ ✗

السؤال الثاني:

١ مجدي يعقوب ٢ كريم مطهر ٣ العلامة التجارية ٤ ٨

السؤال الثالث:

١ الطبيعي ٢ الدهون ٣ لا تتجعد بسهولة ٤ البلاستيكية

السؤال الرابع:

١ مع ج ٢ مع أ ٣ مع ب

إجابة الاختبار ٣

السؤال الأول:

١ ✗ ٢ ✔ ٣ ✗ ٤ ✔

السؤال الثاني:

١ غير نظيف ٢ الكربوهيدرات ٣ البترول ٤ قليلة

السؤال الثالث:

١ الكتان ٢ العلامة التجارية ٣ جافة ٤ الفيتامينات

السؤال الرابع:

١ مع ج ٢ مع أ ٣ مع ب



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✘

السؤال الثاني:

١ كي ٢ الطين ٣ البروتينات ٤ ثاني أكسيد الكربون

السؤال الثالث:

١ البروتينات ٢ رباط طبي ٣ السكريات ٤ شعار الشركة

السؤال الرابع:

١ مع ج ٢ مع أ ٣ مع ب

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

١ ✘ ٢ ✔ ٣ ✔ ٤ ✘

السؤال الثاني:

١ الفيتامينات ٢ الأزرق ٣ فرز ٤ كريم لعلاج اللدغات

السؤال الثالث:

١ التركيز ٢ غير لاصقة ٣ الكهرباء ٤ الطاقة

السؤال الرابع:

١ مع ب ٢ مع ج ٣ مع أ

اختبارات متنوعة على المحورين الثالث والرابع
الاختبار الاول

١- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يفضل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي (✓)
٢- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة (✓)
٣- يجب غسل اليدين وتعقيم اسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام (✓)
٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- من أهم انجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من أمراض ....
أ) القلب   ب) المعدة   ج) السكر   د) الباطنة

٢- يجب اتباع كل مما يلي ليكون يوماً صحياً ما عدا
أ) تناول وجبة صحية متوازنة   ب) شرب الماء بكميات كبيرة
ج) تناول الوجبات السريعة   د) ممارسة الرياضة يومياً

٣- عند حدوث تسرب الغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ
أ) الماء   ب) الكهرباء   ج) الغاز الطبيعي   د) الاسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر اناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ
أ) غسل   ب) نشر   ج) كي   د) تخزين

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يجب ترك النوافذ....... للتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة)
٢- سبب فساد الاطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا .....(والفطريات)
٣- تعبر .....عن هوية الشركة (العلامة التجارية)
٤- يجب تجربة المنتج من خلال مجموعة ......قبل عرضه في الاسواق (التركيز)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الأدوات البلاستيكية	أ) سامة عند خدش الطلاء أثناء الطهي
٢- الاواني ذات الطلاء غير اللاصق	ب) قد توذب في الاناء الساخن فتضر صحتنا
٣- المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	ج) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية

الاختبار الثاني

١- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة اصناف الطعام المختلفة بكميات معينة (✓)
٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم (x)
٣- من الضروري توجيه مقابض الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ (✓)
٤- لا يجب أن يكون تصميم المنتجات معقداً ليسهل على الفئة التي تطلبه استخدامه (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- من مميزات المقلاة المصنوعة من الالومنيوم

أ) ثمنها غالي ب) يلتصق الطعام بها
ج) ثمنها رخيص د) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في الحرارة العالية

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ) الفيتامينات ب) الدهون ج) الالياف د) الحبوب الكاملة

٣- يستخدم الكريم المطهر اثناء الاسعافات الاولية لـ

أ) معالجة الجروح الصغيرة ب) تطهير الجروح
ج) تثبيت الرباط على الجروح د) لف الالتواءات

٤- ساعد حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من

أ) الطين ب) الحديد ج) الذهب د) النحاس

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لانها مرنة و .....(غير لاصقة)
٢- يجب شوي الطعام بدلاً من قلي الطعام حتى يكون ....صحياً (طعاماً)
٣- من اهم انجازات وصفية نزرين تسلق ....(قم الجبال)
٤- تساعد اماكن الظل في الحديقة على .....(الاسترخاء)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- شعار الشركة	أ- تعبر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية للشركة	ب- العملاء المراد تسويق المنتجات لهم
٣-السوق المستهدفة	ج- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة

الاختبار الثالث

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم (✓)
٢- من اهم انجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال مجاناً من أمراض القلب (✓)
٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات (✓)
٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يفضل تناول أطعمة غنية بـ....... ليكون طعامنا صحياً
أ) الدهون ب) الفيتامينات ج) السكريات د) الاملاح

٢- جميع ما يلي من أسباب تفضيل استخدام الاواني المصنوعة من الاستانلس اثناء الطبخ ما عدا انها ....
أ) خفيفة الوزن ب) متينه ج) ثقيلة الوزن د) صلبة

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمية كبيرة من ......
أ) البروتينات ب) السكريات ج) النشويات د) الكربوهيدرات

٤- يجب معالجة بقع الملابس......... الغسل
أ) قبل ب) أثناء ج) بعد د) وقت

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يجب غسل الايدي عند اعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و.........(الفطريات)
٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و...... (جافة)
٣- يقوم العملاء المتنعون بالمنتج باقناع العملاء الاخرين من خلال التسويق......(الشفهي)
٤- اشتهرت نيروباراو بعمل لوحات دقيقة عن..... بالاستعانة بخبراء في علم النبات (النباتات)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الكمادات الباردة	أ- لتثبيت الرباط على الجرح
٢- الرباط الطبي	ب- لتخفيف الالام الناتجه عن الاجهاد
٣- شريط لاصق جراحي	ج- للف الالتواءات وتثبيتها

الاختبار الرابع

١- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب تسخين الشراب عند اعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا (✓)

٢- يتم عمل اسعافات اولية للاشخاص المصابين بالجروح الخطيرة (X)

٣- يستخدم الماء في اطفاء الحرائق الناتجه عن الزيت (X)

٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يجب القيام بـ ..... للحفاظ على سلامة الطعام

أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ ب) ابقاء اللحوم خارج الثلاجة

ج) عدم ارتداء قفازات د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- يستخدم المقص في .... أثناء الاسعافات الأولية

أ) معالجة الجروح ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

ج) تثبيت الرباط على الجرح د) تطهير الجروح

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

أ) سباق السيارات ب) سباق الدراجات ج) تسلق قمم الجبال د) سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز

أ) الاكسجين ب) ثاني أكسيد الكربون ج) النيتروجين د) بخار الماء

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون... عند خدش الطلاء (سامة)

٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....(الكهرباء)

٣- يجب استخدام ماء ....عند غسل الملابس لتوفير الطاقة (بارد)

٤- .....الاعلان يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز (شعار)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الالياف	أ- يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	ب- تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	ج- تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم

الاختبار الخامس

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- اتبعت وصفية نزرين نظاماً غذائياً نباتياً ساعدها على تسلق قمم الجبال (✓)

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الامان (✓)

٣- من الصعب تنظيف الاواني ذات الطلاء غير اللاصق (X)

٤- يجب انشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يستخدم .... لتطهير يد شخص لدغ من نحلة

أ) كمادات باردة ب) كريم لعلاج اللدغات ج) مقص د) ضمادات لاصقة

٢- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم

أ) النشويات ب) الألياف ج) البروتينات د) السكريات

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

أ) غسل اليدين بالماء والصابون ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

ج) استخدام مكونات طازجة د) تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يعبر عن الهدوء والسكينة

أ) الأزروق ب) الأحمر ج) الأبيض د) الأصفر

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- عند تحضير شراب طبيعي داخل المصانع يجب إضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و....(البكتيريا)

٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ... (البكتيريا)

٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من الدهون و..... والسكريات (الاملاح)

٤- لا يجب أن يكون شعار الشركة ....حتى يسهل رؤيته (صغير)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- السوق المستهدفة	أ- اقناع العملاء بالمنتج من عملاء اخرين جربوا المنتج
٢- الاعلانات	ب- الفئات الاساسية التي تسوق الشركة المنتجات لهم
٣- التسويق الشفهي	ج – تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات

الاختبار السادس

١- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب فصل الأجهزة الالكترونية عند انقطاع الكهرباء لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة (✓)

٢- يفضل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها مرنة وغير لاصقة ولا تخدش الاواني(✓)

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات (X)

٤- يجب ألا يقتصر شعار الإعلان عن ١٠ كلمات (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يجب تناول الطعام الغني بالفيتامينات لأنها ....

أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض ب) تضبط مستوى السكر

ج) تقوي الأسنان د) تبني أنسجة الجسم

٢- يعد كل مما يلي من طرق طهي الطعام الصحية ما عدا ....

أ) سلق الطعام ب) شوي الطعام ج) تحمير الطعام في الفرن د) قلي الطعام

٣- لكي ينجح الإعلان لابد من التعرف على كل جديد عن .... للشركة

أ) المنافسين ب) المنفذين ج) المخططين د) المنتجين

٤- يجب .... الملابس قبل غسلها

أ) نشر ب) كي ج) فرز د) تخزين

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- تستخدم ....لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة (*الضمادات اللاصقة*)

٢- يجب غسل الفواكه والتخلص من ......منها (الفاسد)

٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ......(البروتينات)

٤- النباتت...... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام (المعمرة)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الشراب الطبيعي	أ- تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والملح
٢- الشراب الصناعي	ب- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٣- الوجبات السريعة	ج- يحتوي على كمية قليلة جداً من العناصر الغذائية

الاختبار السابع

١- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لاخماد حريق النار أثناء الطبخ (✓)

٢- يفضل سلق الخضروات أو شويها لبضع دقائق حتى لا تقلل من قيمة العناصر الغذائية بها (✓)

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى (✓)

٤- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها

أ) النشويات ب) السكريات ج) البروتينات د) الألياف

٢- يستخدم ...... للف الالتواءات وتثبيتها

أ) كريم مطهر ب) رباط طبي ج) كمادات باردة د) شاش معقم

٣- لا يفضل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

أ) الأملاح المعدنية ب) السكريات ج) الفيتامينات د) الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

أ) العلامة التجارية ب) شعار الشركة ج) مجموعة التركيز د) السوق المستهدفة

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية (خفيفة)

٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة ..للقضاء على البكتيريا (عالية)

٣- تتحول الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكلوز عند الهضم فتمد جسمنا بـ... (بالطاقة)

٤- يجب تجنب استخدام آله تجفيف الملابس لتوفير ..... (الطاقة)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- أقمشة القطن	أ- ناعمة ولينة ومتينه
٢- أقمشة الحرير	ب- خفيفة الوزن وجيدة التهوية
٣- أقمشة الكتان	ج- متينة ويمكن غسلها

الاختبار الثامن

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تستخدم الكمادات الساخنه لتخفيف الآم العضلات (✓)

٢- يجب ألا نفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها (✓)

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام (X)

٤- جميع الحدائق صممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات..................

أ) النشويات والبروتينات ب) البروتينات والأملاح المعدنية

ج) النشويات والسكريات د) البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكناً عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان ......

أ) غير نظيف ب) ملونا ج) نظيفاً د) متعكراً

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحياً ما عدا ....

أ) تناول طعام مشوي ب) تناول لحوم خالية من الدهون

ج) تناول طعام مقلي د) تناول كمية قليلة من الحلويات

٤- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من ....

أ) دود القز ب) نبات الكتان ج) البترول د) نبات القطن

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- عند ترك الخضروات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بقع ...(داكنه)

٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و..(والفيتامينات)

٣- من مميزات الملابس المصنوعة من أقمشة ....انها خفيفة الوزن وجيدة التهوية (الكتان)

٤- ...... توضح طبيعة عمل الشركة وأهميتها (العلامة التجارية)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- فيتامين C	أ- يساعد على مناعة الجسم من الأمراض
٢- فيتامين A	ب- عنصر مهم للدم
٣- الحديد	ج – يساعد على تقوية النظر

الاختبار التاسع

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات (✓)

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان (✓)

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص بالروائح (X)

٤- من مبادئ التصميم الجيد أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يكون الطعام ....

أ) دهنيا صحياً ب) دهنيا وغير صحي ج) صحياً ومفيداً د) صحياً وآمنا

٢- تناول .... و .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا

أ) الدهون والبروتينات ب) الدهون والماء

ج) السكريات والنشويات د) الألياف والكربوهيدرات

٣- لا يجب إضافة الكثير من .... إلى طعامك ليكون صحياً

أ) الدهون ب) الفيتامينات ج) البروتينات د) الحبوب الكاملة

٤- من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

أ) ناعمة ولينه ب) دافئه ولا تتجعد بسهولة ج) خفيفة الوزن د) جيدة التهوية

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- تستخدم الكمادات الباردة أو الساخنه لتخفيف الآلام الناتجه عن_....أو آلام العضلات (الاجهاد)

٢- عند ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب يعني ذلك ان السكر لم يخلط بالشكل_....(الصحيح)

٣- يمكننا عمل أقمشة من ......من خلال دودة القز (الحرير)

٤- تعبر .... عن هوية الشركة (العلامة التجارية)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الطعام المشوي	أ- لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	ب- يستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- كريم مطهر	ج – صحي ومفيد

الاختبار العاشر

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- بإمكاننا اخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم (✓)

٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيا (✓)

٣- يستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة (✓)

٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- كل مما يلي من مميزات الأواني المصنوعة من الاستانلس ما عد أنها ....

أ) صلبة ب) تدوم لفترات طويلة

ج) لا تتفاعل من الاطعمة الحمضية د) ثقيلة الوزن

٢- يفضل شرب .... للحفاظ على صحتنا

أ) المشروبات الغازية ب) الشراب الصناعي

ج) الشراب الطبيعي د) شراب به كمية كبيرة من السكر

٣- تساعدنا الدهون الصحية على ....

أ) امتصاص الفيتامينات ب) التخلص من السموم

ج) مناعة الجسم من الأمراض د) بناء انسجه الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتى لا يكون من الأشياء ....

أ) غير القانونية ب) القانونية ج) الانتاجية د) الاستهلاكية

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يجب تقطيع الطعام ...عن اليد عند استخدام السكين للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ(بعيداً)

٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي (السكر)

٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من ....التي تنمو في ظروف بيئية دافئه ورطبه(البكتيريا)

٤- يجب ان تحتوي الحديقة على انواع نباتات مختلفة وأرصفه .....(وبرجولات)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- قماش الصوف	أ- مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	ب- مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	ج – مصدره الأغنام